

Menù diete Comune di Capannori – 1° Settimana

Estate 2023 | Anno Scolastico 2022 – 2023

LUNEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Farfalle portofino	Pasta portofino s.g.	Ok	Ok	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro	Ok	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio
Frittata al parmigiano	Frittata al parmigiano s.g.	Ok	Ok	Frittata no latte	Arrosto di tacchino	Ok	Ok	Arrosto di tacchino
Pisellini All'olio	Pisellini all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Zucchine vapore	Zucchine al vapore
Pane Bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
MARTEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Orzotto caldo primavera	Risotto primavera s.g.	Ok	Ok	Orzotto no latte	Ok	Ok	Riso all'olio	Riso all'olio
Pepite di pollo	Pepite di pollo s.g.	Parmigiano	Ok	Pepite no formaggio	Ok	Ok	Pollo ai ferri	Petto di pollo ai ferri
Pomodori	Pomodori s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote al vapore
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
MERCOLEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta integrale al pomodoro	Pasta al pomodoro s.g.	Ok	Ok	Ok no formaggio	Ok	Ok	Ok	Pasta all'olio
Polpette del marinaio	Polpette del marinaio s.g.	Ok	Ok	ok	Ok	Ok	Ok	Merluzzo al vapore
Fagiolini all'olio	Fagiolini all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate al vapore	Patate al vapore
Pane Bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
GIOVEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pizza margherita	Pizza margherita s.g.	Ok	Ok	Pizza rossa / Pizza no lattosio	Ok	Ok	Ok	Riso all'olio
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto s.g.	Stracchino	Stracchino	Ok	Ok	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Carote julienne	Carote julienne s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote al vapore
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Frutta	Pane bianco/Pera
VENERDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Riso olio e parmigiano	Riso olio e parmigiano s.g.	Ok	Ok	Ok no formaggio	Ok	Ok	Ok	Ok
Straccetti di arista al limone	Straccetti di arista al limone s.g.	Ceci	Ceci	Ok	Ok	Ok	Straccetti salsa diete	Petto di pollo ai ferri
Purè di zucchine	Purè di zucchine s.g.	Ok	Ok	Patate al vapore	Ok	Ok	Ok	Patate al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela



Menù diete Comune di Capannori – 2° Settimana

Estate 2023 | Anno Scolastico 2022 – 2023

LUNEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta al pesto	Pasta al pesto s.g.	Ok	Ok	Pasta all'olio	Pasta all'olio	Ok	Pasta all'olio	Pasta all'olio
Mozzarella	Mozzarella s.g.	Ok	Ok	Prosciutto cotto/Mozzarella S/L	Ok	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Pomodori	Pomodori s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate al vapore
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
MARTEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Riso alle zucchine con pomodoro	Riso alle zucchine s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Riso all'olio
Bastoncini di merluzzo	Merluzzo al vapore s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Arrostato di tacchino	Ok	Merluzzo al vapore
Fagiolini all'olio	Fagiolini all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Zucchine al vapore	Zucchine al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
MERCOLEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta olio e parmigiano	Pasta olio e parmigiano s.g.	Ok	Ok	Ok no formaggio	Ok	Ok	Ok	Ok
Scaloppina valdostana	Scaloppina valdostana s.g.	Ceci	Ceci	Scaloppina no formaggio	Ok	Ok	Scaloppina salsa diete	Petto di pollo ai ferri
Carote julienne	Carote julienne s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote al vapore
Pane Integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
GIOVEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Ravioli al pomodoro	Ravioli al pomodoro s.g.	Ok	Ok	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro	Ok	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio
Uovo sodo	Uovo sodo s.g.	Ok	Ok	Frittata no latte	Arrostato tacchino	Ok	Ok	Arrostato di tacchino
Insalata	Insalata s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
VENERDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Crema di ceci e corallini	Riso all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Riso all'olio	Riso all'olio
Spezzatino di manzo	Spezzatino di manzo s.g.	Stracchino	Ok	Ok	Ok	Ok	Spezzatino salsa diete	Merluzzo al vapore
Zucchine all'olio	Zucchine all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Zucchine al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela



Menù diete Comune di Capannori – 3° Settimana

Estate 2023 | Anno Scolastico 2022 – 2023

LUNEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta olio e parmigiano	Pasta olio e parmigiano s.g.	Ok	Ok	Ok no formaggio	Ok	Ok	Ok	Riso all'olio
Arrosti di tacchino	Arrosti di tacchino s.g.	Stracchino	Stracchino	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok
Spinaci all'olio	Spinaci all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Zucchine al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
MARTEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Lasagne alla bolognese	Lasagne alla bolognese s.g.	Lasagne pomo e form	Ok	Pasta al ragù no formaggio	Pasta al ragù	Ok	Pasta al ragù	Pasta all'olio
/	/	/	/	Prosciutto cotto	Prosciutto cotto	/	/	Prosciutto cotto
Pomodori	Pomodori s.g.	ok	ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote al vapore
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
MERCOLEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta integrale al pesto	Pasta al pesto s.g.	Ok	ok	Riso all'olio no form	Riso all'olio	Ok	Riso all'olio	Riso all'olio
Merluzzo alla marinara	Merluzzo alla marinara s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Arrosti di tacchino	Ok	Merluzzo al vapore
Patate lesse	Patate lesse s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
GIOVEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Crema di zucchine e patate	Crema di zucchine e patate s.g.	Ok	Ok	Ok no form	Ok	Ok	Ok	Pasta all'olio
Hamburger alla pizzaiola	Hamburger alla pizzaiola s.g.	Ceci	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Carote julienne	Carote julienne s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote al vapore
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
VENERDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Riso al pomodoro	Riso al pomodoro s.g.	OK	Ok	Ok no form	Ok	Ok	Ok	Riso all'olio
Frittata di zucchine	Frittata di zucchine	Ok	Ok	Frittata no latte	Petto di pollo	Ok	Ok	Petto di pollo ai ferri
Pisellini all'olio	Pisellini all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Zucchine al vapore	Zucchine al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela



Menù diete Comune di Capannori – 4° Settimana

Estate 2023 | Anno Scolastico 2022 – 2023

LUNEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Riso allo zafferano	Riso allo zafferano .g.	Ok	Ok	Riso allo zafferano no latte	ok	Ok	Riso no farina	Riso all'olio
Stracchino	Stracchino s.g.	Ok	Ok	Arrostato di tacchino/Stracchino S/L	ok	Ok	Ok	Arrostato di tacchino
Fagiolini in umido	Fagiolini in umido s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote al vapore	Carote al vapore
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
MARTEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta all'ortolana	Pasta all'ortolana s.g.	Ok	Ok	Ok no form	Ok	Ok	Pasta all'olio	Pasta all'olio
Arista al forno	Arista al forno s.g.	Ceci	Ceci	Ok	Ok	Ok	Arista salsa diete	Merluzzo al vapore
Purè di carote	Purè di carote s.g.	Ok	Ok	Patate lesse	Ok	Ok	Ok	Patate lesse
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
MERCOLEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta integrale alla pizzaiola	Pasta integrale alla pizzaiola s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Pasta all'olio
Frittata al parmigiano	Frittata al parmigiano s.g.	Ok	Ok	Frittata no latte	Prosciutto cotto	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Insalata dell'orto	Insalata dell'orto sg.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Zucchine al vapore
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
GIOVEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Risotto con pisellini	Risotto con pisellini s.g.	Ok	Ok	Risotto no latte	Ok	Ok	Riso all'olio	Riso all'olio
Pepite di merluzzo MSC	Pepite di merluzzo s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Prosciutto cotto	ok	Merluzzo al vapore
Pomodori	Pomodori s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
VENERDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Insalata di farro freddo pomo e basilico	Riso freddo pomodoro e basilico s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Riso freddo	Riso all'olio
Bocconcini di pollo al limone	Bocconcini di pollo al limone s.g.	Parmigiano	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok salsa diete	Petto di pollo ai ferri
Carote julienne	Carote julienne s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela

